

А ваши клиенты тоже постоянно задают подобные ВОПРОСЫ:

- Эта пищевая добавка полезна?
- Что вы думаете по поводу «такой-то» системы похудения?
- Что такое «пищевая пирамида»?
- Как мне подсчитать количество калорий?
- Что я должен есть?
- Как быстрее всего похудеть и сохранить форму?

ПОЧЕМУ фитнес-тренеру важно знать основы рационального сбалансированного питания

Наша профессия давно уже не заключается в ведении и контроле только тренировочного процесса. К тренеру тренажерного зала и инструктору групповых программ всегда подходят клиенты с вопросами по питанию. Фитнес-тренер – это не дипломированный диетолог, однако, вам все-таки придется отвечать на вопросы, касающиеся питания, и вы должны быть готовы дать профессиональные ответы! Конечно, у тренера есть определенные компетенции, за которые он не должен выходить если ситуация касается, например: гормональных нарушений, заболеваний ЖКТ и т.п., то в таких ситуациях необходима консультация доктора по указанной проблеме и врача-диетолога.

Что же касается питания, учитывающего энергетические потребности клиента, его тренинг и цели, его импеданс анализ, то тренер, обладающий нужными знаниями, образованием и практикой ДОЛЖЕН грамотно учить клиента питаться сбалансировано именно ДЛЯ НЕГО! Тем более что именно ЭТОТ тренер понимает интенсивность тренировочного процесса и жизненный ритм своего клиента лучше, чем другие.

Тренировки и питание работают как «две ноги», чтобы быстрее прийти к нужному месту мы шагаем на «двух ногах», и даже мысли не приходит прыгать на одной, так как это малоэффективно и медленно. Так и в фитнесе, результат - это цель, к которой нужно прийти, и прийти на «двух ногах» - ТРЕНИНГ и ПИТАНИЕ! Двигаясь только на одной, мы получаем неустойчивый результат с потерями для здоровья

Результатом расширения компетенции будет не только довольный Клиент, который пришел к результату на «двух ногах», но и сам тренер! Потому что фитнес- тренер повышает эффективность своей работы, конкурентоспособность, значимость и стоимость своей услуги. Желаем вам продуктивных результатов!

Лилия Савох- преподаватель-методист школы фитнес-инструктора. Специалист по физической реабилитации (ЛФКиМФР). Персональный тренер-универсал высшей категории. Тренер по питанию, нутриционист. Мастер спорта по пауэрлифтингу (жим лежа)

Ближайший семинар [Нутрициология в оздоровительном фитнесе](http://www.fitnessservice.ua/seminars?task=3&cid=1627) 28-30 августа
(онлайн) <http://www.fit>
[nesservice.ua/seminars?task=3&cid=1627](http://www.fitnessservice.ua/seminars?task=3&cid=1627)
Посмотреть все семинары <http://www.fitnessservice.ua/seminars>
Задать вопросы +38(067)2257755
school@fitnessservice.ua